

7월 식단표

시설명:

일반식(표준형)

출처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	조식		중식		석식		간식	
생일 메뉴	[1] 팔찰밥(5) 조갯살미역국(5,6,18) 돼지갈비찜(5,6,10) 탕평채(5,6) 얼갈이겉절이 배추김치(9)		[2] 팔찰밥(5) 쇠고기미역국(5,6,16) 조기구이(5,6) 잡채(5,6) 오이소박이(9) 배추김치(9)		[3] 팔찰밥(5) 홍합살미역국(5,6) 쇠고기불고기(5,6,16) 애호박전(1,5,6) 무생채 배추김치(9)			
	683/33	kcal/g	661/28	kcal/g	609/25	kcal/g		
1일	쌀밥 떡국(5,6) 돼지고기채파리고추조림(5,6,10) 게맛살볶음(5,6,8) 취나물무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 미역국(5,6) 훈제오리고추장볶음(5,6) 두부샐러드/참깨드레싱(1,5,6) 부추겉절이 배추김치(9)		쌀밥 시래기된장국(5,6) 순살고등어구이(5,6,7) 우영조림(5,6) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9)		오전	오미자차 57kcal
수요일							오후	카스타드(1,2,5,6) 당근주스 162kcal
1655/74	571/25	kcal/g	499/20	kcal/g	585/29	kcal/g		
2일	쌀밥 맑은육개장(5,6,16) 달걀찜(1) 표고버섯볶음(5,6) 오이무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 된장찌개(5,6) 가자미구이(5,6) 어묵채볶음(5,6) 가지무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 김치국(5,9) 다진쇠고기무조림(5,6,16) 김구이 브로콜리무침(5,6) 잘게썬깍두기(9)		오전	요플레(2) 81kcal
목요일							오후	옥수수술빵(5,6) 식혜 168kcal
1591/79	489/21	kcal/g	620/33	kcal/g	482/25	kcal/g		
3일	쌀밥 애호박찌개(9) 순살갈치구이(5,6) 고춧잎무침(5,6) 배추나물 잘게썬깍두기(9)		쌀밥1/2 짜장면(1,5,6,10,15,16,18) 유부맑은국(5,6) 물만두찜/양념장(5,6,10) 단무지채실파무침 배추김치(9)		쌀밥 꽃게된장국(5,6,8) 두부양념조림(5,6) 으깬감자범벅(1,5) 상추겉절이 배추김치(9)		오전	율무차 93kcal
금요일							오후	삶은달걀(1) 매실차 148kcal
1659/78	518/26	kcal/g	617/26	kcal/g	524/26	kcal/g		
4일	쌀밥 팽이버섯맑은국(5,6) 쇠고기숙주볶음(5,6,16) 건파래볶음(5) 열무된장무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 호박잎된장국(5,6) 적어양념조림(5,6) 애호박달걀부침(1,5) 양파채겉절이 배추김치(9)		쌀밥 복엇국 백순대볶음(5,6,10) 얼갈이나물(5,6) 다진오징어젓갈무침(17) 배추김치(9)		오전	검은콩두유(5) 134kcal
토요일							오후	찐고구마 도라지차 134kcal
1590/72	502/21	kcal/g	530/31	kcal/g	558/20	kcal/g		
5일	쌀밥 새우살부추맑은국(9) 닭다릿살파프리카볶음(5,6,15) 강낭콩조림(5,6) 무생채 배추김치(9)		쌀밥 초당순두부국(5) 돼지고기푹찜(5,6,10,12) 새송이버섯나물(5,6) 깻잎순겉절이 배추김치(9)		쌀밥 숙갓맑은국(5,9) 캔콩치김치조림(5,6,9) 머위대나물(5,6) 오이고추된장무침(5,6) 잘게썬깍두기(9)		오전	꿀유자차 97kcal
일요일							오후	마들렌(1,2,5,6) 우유(2) 274kcal
1572/81	544/31	kcal/g	528/25	kcal/g	500/25	kcal/g		

※ 이용자의 특성에 따라 치아보조식, 연하보조식 식단으로 사용 가능합니다.

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

※ 잡곡밥과 쌀밥(백미밥)은 서로 변경 가능합니다.

※ 알레르기 유발식품 표시

: ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲젓

7월 식단표

시설명:

일반식(표준형)

출처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	조식		중식		석식		간식	
6일	쌀밥 두부맑은국(5) 다진돼지고기오이볶음(5,6,10,18) 고사리나물(5,6) 청경채무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 청국장찌개(5,6) 순살고등어조림(5,6,7) 유부파프리카무침(5,6) 고구마줄기나물(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 매콤버섯찌개(5,6) 채소달걀말이(1,5) 잔멸치무침(5,6) 숙주나물 배추김치(9)		오전	단호박마차 75kcal
월요일							오후	참외 47kcal
1614/83	511/24	kcal/g	611/33	kcal/g	492/26	kcal/g		
7일	쌀밥 들깨묵국(5,6) 참치채소전(1,5) 숙갓나물 양배추겉절이 배추김치(9)		쌀밥 어묵국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 옥수수콘샐러드(1,5) 부추무침 배추김치(9)		쌀밥 호박된장국(5,6) 생선가스/타르타르소스(1,5,6) 가지무침(5,6) 열무겉절이(5,6) 배추김치(9)		오전	꿀대추차 51kcal
화요일							오후	미니봉아빵(1,2,5,6) 두유(5) 188kcal
1672/61	491/20	kcal/g	556/25	kcal/g	579/16	kcal/g		
8일	쌀밥 감자된장국(5,6) 조기구이(5,6) 느타리버섯나물 다진오징어젓갈무침(17) 배추김치(9)		쌀밥 복쌈국 쇠고기두반장볶음(5,6,16) 도라지나물(5,6) 고춧잎무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 육개장(5,6,16) 두부스테이크/돈가스소스(1,5,6,12,16,18) 브로콜리무침(5,6) 김구이 배추김치(9)		오전	과채주스 59kcal
수요일							오후	찐옥수수 식혜 207kcal
1659/80	550/28	kcal/g	522/26	kcal/g	587/26	kcal/g		
9일	쌀밥 콩나물국(5,6) 스크램블에그(1,5) 애호박나물(5,6) 취나물무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 미역국(5,6) 잡채(5,6) 연두부찜/양념장(5,6) 아삭이고추쌈장무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 시래기된장국(5,6) 순살갈치조림(5,6) 어묵볶음(5,6) 오이무침(5,6) 배추김치(9)		오전	요플레(2) 81kcal
목요일							오후	딸기잼쿠키(1,2,5,6) 레몬차 79kcal
1590/64	483/20	kcal/g	529/14	kcal/g	578/30	kcal/g		
10일 (일품)	쌀밥 사골팍국(16) 삼치구이(5,6) 열갈이나물(5,6) 건파래무침(5,6) 배추김치(9)		열무비빔밥/약고추장(5,6,16) 미소된장국(5,6) 달걀후라이(1,5) 맛살버섯볶음(1,5,6,8) 양파절임지(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 김치찌개(5,6,9) 대패목살채소볶음(5,6,10) 연근조림(5,6) 상추무침(5,6) 잘게썬깍두기(9)		오전	꿀생강차 66kcal
금요일							오후	바나나빵(1,2,5,6) 우유(2) 279kcal
1626/78	529/33	kcal/g	541/22	kcal/g	556/23	kcal/g		
11일	쌀밥 근대된장국(5,6) 두부구이/양념장(5,6) 참나물무침 무나물 배추김치(9)		쌀밥 돼지고기고추장찌개(5,6,10) 순살가자미조림(5,6) 감자채볶음(5) 양배추겉절이 배추김치(9)		쌀밥 하얀팍볶국(5,6,17,18) 달걀찜(1) 강낭콩조림(5,6) 양념깍두기(5,6) 배추김치(9)		오전	미숫가루(5) 91kcal
토요일							오후	삶은달걀(1) 오미자차 138kcal
1567/76	496/19	kcal/g	559/33	kcal/g	512/24	kcal/g		
12일	쌀밥 유부맑은국(5,6) 새우살채소볶음(5,9) 토란대들깨조림(5,6) 비름나물무침 배추김치(9)		쌀밥 달걀찜국(1) 쇠고기장조림(5,6,16) 구운가지나물(5,6) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 순두부국(5) 적어구이(5,6) 목이버섯나물(5,6) 알배추무침 잘게썬깍두기(9)		오전	계피차 83kcal
일요일							오후	롤케이크(1,2,5,6) 요구르트(2) 161kcal
1605/89	514/27	kcal/g	581/32	kcal/g	510/30	kcal/g		

※ 이용자의 특성에 따라 치아보조식, 연하보조식 식단으로 사용 가능합니다.

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

※ 잡곡밥과 쌀밥(백미밥)은 서로 변경 가능합니다.

※ 알레르기 유발식품 표시

: ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲젓

7월 식단표

시설명:

일반식(표준형)

출처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	조식		중식		석식		간식	
13일	쌀밥 쇠고깃국(5,6,16) 두부양념조림(5,6) 애호박나물(5,6) 근대된장무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 감자국(5,6) 매콤돼지고기불고기(5,6,10) 모듬쌈/쌈장(5,6) 곤드레나물무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 꽃게된장국(5,6,8) 조기구이(5,6) 산초열무나물 김구이 배추김치(9)		오전	꿀모과차 63kcal
월요일							오후	미니파운드케익 (1,2,5,6) 우유(2) 273kcal
1596/87	513/22	kcal/g	522/27	kcal/g	561/38	kcal/g		
14일	쌀밥 무채된장국(5,6) 맛살달걀볶음(1,5,6,8) 양배추나물(5) 낙지젓갈무침 배추김치(9)		쌀밥 맑은버섯찌개(5,6) 코다리양념조림(5,6) 숙갓두부무침(5,6) 오이나물(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 잘게썬오징어국(5,6,17) 다진쇠고기우영볶음(5,6,16) 시래기나물(5,6) 숙주무침 배추김치(9)		오전	사과주스 65kcal
화요일							오후	찐고구마 메밀차(3) 167kcal
1578/97	515/19	kcal/g	576/54	kcal/g	487/24	kcal/g		
15일 (초복)	쌀밥 사골팍국(16) 적어구이(5,6) 매콤가지나물(5,6) 콩나물무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥1/2 삼계탕(15) 알배추겉절이 양파절임지(5,6) 잘게썬각두기(9) 수박		쌀밥 미역국(5,6) 새우살칠리소스볶음(5,6,9) 으깬단호박범벅(1,5) 양상추유자청무침(5,6) 배추김치(9)		오전	요플레(2) 81kcal
수요일							오후	미니약과(1,2,5,6) 수정과 260kcal
1647/101	602/37	kcal/g	561/43	kcal/g	484/21	kcal/g		
16일	쌀밥 어묵국(5,6) 돼지고기사태장조림(5,6,10) 새송이버섯나물(5,6) 청경채무침 배추김치(9)		쌀밥 차돌된장국(5,6,16) 순살가자미찜(5,6) 유부브로콜리볶음(5,6) 부추겉절이 배추김치(9)		쌀밥 부대찌개(1,2,5,6,9,10,15,16) 달걀말이(1,5) 도라지나물(5,6) 생깻잎지무침(5,6) 배추김치(9)		오전	대추차 98kcal
목요일							오후	과배기(1,2,5,6) 요구르트(2) 207kcal
1653/85	490/26	kcal/g	602/36	kcal/g	561/23	kcal/g		
17일 (일복)	쌀밥 맑은청국장찌개(5,6) 소시지감자볶음(5,6,10,15,16) 잔멸치무침(5,6) 숙갓겉절이(5,6) 배추김치(9)		카레라이스(2,5,6,10,12,16,18) 콩나물국(5,6) 해물완자조림(5,6,17,18) 쪽파무생채 배추김치(9)		쌀밥 맑은김치국(9) 순살고등어조림(5,6,7) 비름나물무침 건파래자반(5) 잘게썬각두기(9)		오전	당근주스 60kcal
금요일							오후	삶은달걀(1) 두유(5) 193kcal
1615/75	476/24	kcal/g	608/23	kcal/g	531/28	kcal/g		
18일	쌀밥 유부맑은국(5,6) 참치김치볶음(5,9) 가지전/양념장(1,5,6) 고사리나물(5,6) 잘게썬각두기(9)		쌀밥 미소된장국(5,6) 캔콩치조림(5,6) 스크램블에그(1,5) 열갈이겉절이 배추김치(9)		쌀밥 볶은국 다진돼지고기두부조림(5,6,10) 둥근호박새우젓볶음(5,9) 상추사과무침(5,6) 배추김치(9)		오전	곡물라떼(2,5) 149kcal
토요일							오후	찐만두(5,6,10) 매실차 170kcal
1595/81	530/24	kcal/g	530/29	kcal/g	535/28	kcal/g		
19일	쌀밥 순두부찌개(5,6) 순살갈치구이(5,6) 고춧잎무침(5,6) 노각나물(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 새우살맑은국(9) 쇠고기고추장버섯볶음(5,6,16) 양배추찜/양념장(5,6) 열무겉절이(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 부추된장국(5,6) 닭살데리야끼조림(5,6,15,18) 미역줄기나물(5) 양파채무침 배추김치(9)		오전	바나나우유(2) 180kcal
일요일							오후	크리스피롤(1,5,6) 식혜 216kcal
1580/88	569/34	kcal/g	564/29	kcal/g	457/25	kcal/g		

※ 이용자의 특성에 따라 치아보조식, 연하보조식 식단으로 사용 가능합니다.

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

※ 잡곡밥과 쌀밥(백미밥)은 서로 변경 가능합니다.

※ 알레르기 유발식품 표시

: ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲젓

7월 식단표

시설명:

일반식(표준형)

출처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

	조식		중식		석식		간식	
20일	쌀밥 어묵국(5,6) 달걀말이(1,5) 김자반볶음(5,6) 시래기나물(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 호박잎된장국(5,6) 생선까스/타르타르소스(1,5,6) 가지나물(5,6) 파채콩나물무침(5) 배추김치(9)		쌀밥 맑은김치국(9) 다진돼지고기청경채볶음(5,6,10) 연두부찜/들깨소스(1,5) 숙갓겉절이(5,6) 잘게썬깍두기(9)		오전	단호박마차 75kcal
월요일							오후	마카롱(1,2,5,6,10) 요구르트(2) 179kcal
1609/63	479/20	kcal/g	592/18	kcal/g	538/25	kcal/g		
21일	쌀밥 떡국(5,6) 동태포전(1,5,6) 우영조림(5,6) 참나물무침 배추김치(9)		쌀밥 조갯살미역국(5,6,18) 쇠불고기(5,6,16) 건표고버섯나물(5,6) 오이고추쌈장무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 된장국(5,6) 스팸감자조림(1,2,5,6,10,15,16) 브로콜리무침(5,6) 부추겉절이 배추김치(9)		오전	검은콩두유(5) 112kcal
화요일							오후	증편(5) 매실차 164kcal
1582/75	545/25	kcal/g	557/23	kcal/g	480/27	kcal/g		
22일	쌀밥 팽이버섯된장국(5,6) 두부구이/쪽파간장(5,6) 도라지나물(5) 건곤드레나물무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 감자국(5,6) 순살갈치조림(5,6) 맛살달걀볶음(1,5,6,8) 양념깻잎(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 맑은배춧국(9) 훈제오리고추장볶음(5,6) 데친양배추/쌈장(5,6) 미역줄기나물(5) 잘게썬깍두기(9)		오전	오미자차 57kcal
수요일							오후	땅콩샌드(1,2,4,5,6) 두유(5) 269kcal
1658/75	556/22	kcal/g	606/33	kcal/g	496/20	kcal/g		
23일	쌀밥 북엇국 돼지고기단호박조림(5,6,10) 알배추나물 다진오징어젓갈무침(17) 잘게썬깍두기(9)		쌀밥 쇠고깃국(5,6,16) 잡채(5,6) 숙갓두부무침(5,6) 오이생채(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 콩나물국(5,6) 삼치구이(5,6) 무나물 근대된장무침(5,6) 배추김치(9)		오전	꿀생강차 66kcal
목요일							오후	삶은달걀(1) 과채주스 140kcal
1604/79	523/30	kcal/g	574/18	kcal/g	507/31	kcal/g		
24일	쌀밥 꽃게된장국(5,6,8) 조기구이(5,6) 새송이버섯볶음(5) 비름나물무침 배추김치(9)		쌀밥 새우살맑은국(9) 닭볶음탕(5,6,15) 숙주나물 양배추샐러드/요거트드레싱(1,2,5) 배추김치(9)		쌀밥 오이냉국(5,6) 돼지고기김치볶음(5,6,9,10) 김구이 애호박나물(5,9) 잘게썬깍두기(9)		오전	도라지차 3kcal
금요일							오후	식빵/딸기잼(1,2,5,6) 우유(2) 229kcal
1592/87	559/35	kcal/g	536/31	kcal/g	497/21	kcal/g		
25일 (중복)	쌀밥 유부맑은국(5,6) 다진쇠고기볶음(5,6,16) 청포묵김가루무침(5,6) 깻잎순겉절이 배추김치(9)		쌀밥 장어탕(5,6) 동그랑땡전(1,5,6,10,16) 느타리버섯나물 양파절임(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 청국장찌개(5,6) 달걀찜(1) 소시지볶음(5,6,10,15,16) 열무나물 배추김치(9)		오전	요플레(2) 81kcal
토요일							오후	수박 31kcal
1693/83	548/26	kcal/g	575/28	kcal/g	570/29	kcal/g		
26일	쌀밥 부추달걀국(1,5,6) 두부양념조림(5,6) 어묵볶음(5,6) 건취나물무침(5,6) 배추김치(9)		쌀밥 미역된장국(5,6) 고추장불고기(5,6,10) 명엽채볶음(5,6) 상추겉절이 배추김치(9)		쌀밥 사골팥국(16) 적어조림(5,6) 고구마순볶음(5,6) 얼갈이나물(5,6) 배추김치(9)		오전	미숫가루(5) 91kcal
일요일							오후	참쌀유과(1,2,5,6) 계피차 186kcal
1571/79	536/24	kcal/g	576/28	kcal/g	459/27	kcal/g		

※ 이용자의 특성에 따라 치아보조식, 연하보조식 식단으로 사용 합니다.

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

※ 잡곡밥과 쌀밥(백미밥)은 서로 변경 가능합니다.

※ 알레르기 유발식품 표시

: ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품
 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

: ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲젓